প্রত্যহ করণীয় আমলসমূহ

(চব্বিশ ঘণ্টার মা'মূলাত)

-শাইখ মাহমুদ আল হিন্দী হাফিযাহুল্লাহ

অনুবাদ-

আবু আব্দুল্লাহ

وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ آمَنُواْ مِنْكُمْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِى ٱلأَرْضِ كَمَا ٱسْتَخْلَفَ ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ ٱلَّذِى ٱرْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْناً يَعْبُدُونَنِى لاَ يُشْرِكُونَ بِى شَيْئاً وَمَن كَفَرَ بَعْدَ ذٰلِكَ فَأُوْلَئِكَ هُمُ ٱلْفَاسِقُونَ ﴿٥٥﴾

“তোমাদের মধ্যে যারা ঈমান আনে ও সৎকর্ম করে, আল্লাহ তাদেরকে ওয়াদা দিয়েছেন যে, তাদেরকে অবশ্যই পৃথিবীতে শাসনকর্তৃত্ব দান করবেন। যেমন তিনি শাসনকর্তৃত্ব দান করেছেন তোমাদের পূর্ববর্তীদেরকে এবং তিনি অবশ্যই সুদৃঢ় করবেন তাদের ধর্মকে, যা তিনি তাদের জন্যে পছন্দ করেছেন এবং তাদের ভয়-ভীতির পরিবর্তে অবশ্যই তাদেরকে শান্তি দান করবেন। তারা আমার ইবাদত করবে এবং আমার সাথে কাউকে শরীক করবে না। এরপর যারা অকৃতজ্ঞ হবে, তারাই অবাধ্য।

(২৪ সূরা আন্-নূর: ৫৫)

হিজরত সহজ হওয়ার আমলসমূহ

নিচের আয়াতগুলো বেশি বেশি পাঠ করা:

رَبَّنَآ أَخْرِجْنَا مِنْ هَـٰذِهِ ٱلْقَرْيَةِ ٱلظَّالِمِ أَهْلُهَا وَٱجْعَلْ لَّنَا مِن لَّدُنْكَ وَلِيًّا وَّٱجْعَلْ لَّنَا مِن لَّدُنْكَ نَصِيراً

"হে আমাদের পালনকর্তা! আমাদেরকে এই জনপদ থেকে নিষ্কৃতি দান কর; এখানকার অধিবাসীরা যে, অত্যাচারী! আর তোমার পক্ষ থেকে আমাদের জন্য পক্ষালম্বনকারী নির্ধারণ করে দাও এবং তোমার পক্ষ থেকে আমাদের জন্য সাহায্যকারী নির্ধারণ করে দাও।" (৪ সূরা নিসা: ৭৫)

رَبَّنَا لاَ تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ ٱلظَّالِمِينَ - وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ ٱلْقَوْمِ ٱلْكَافِرِينَ

"হে আমাদের পালনকর্তা! আমাদের উপর এ যালেম কওমের শক্তি পরীক্ষা করো না। আর আমাদেরকে অনুগ্রহ করে ছাড়িয়ে দাও এই কাফেরদের কবল থেকে।" (১০ সূরা ইউনূস: ৮৫-৮৬)

وَقُل رَّبِّ أَدْخِلْنِىْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّأَخْرِجْنِىْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّٱجْعَل لِّىْ مِن لَّدُنْكَ سُلْطَاناً نَّصِيراً

"বলুন হে পালনকর্তা! আমাকে দাখিল করুন সত্যরূপে এবং আমাকে বের করুন সত্যরূপে এবং দান করুন আমাকে নিজের কাজ থেকে রাষ্ট্রীয় সাহায্য।" (১৭ বনি-ইসরাঈল: ৮০)

হেফাযতের আমলসমূহঃ

<u>শত্রুর দৃষ্টি থেকে নিজেকে গোপন রাখার আমল:</u>

وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوْبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَّفْقَهُوْهُ وَفِيْٓ اٰذَانِهِمْ وَقْراً

"আমি তাদের অন্তরের উপর আবরণ রেখে দেই, যাতে তারা একে উপলব্ধি করতে না পারে, এবং তাদের কর্ণকুহরে বোঝা চাপিয়ে দেই।" (১৭ সূরা বনি-ইসরাঈল: ৪৬; ১৮ সূরা কাহাফ: ৫৭)

أُولَٰئِكَ ٱلَّذِيْنَ طَبَعَ ٱللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَسَمْعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأُولَٰئِكَ هُمُ ٱلْغَافِلُونَ

"এরাই তারা, আল্লাহ তাআলা এদেরই অন্তর, কর্ণ ও চক্ষুর উপর মোহর মেরে দিয়েছেন এবং এরাই কান্ডজ্ঞানহীন।" (১৬ সূরা নাহল: ১০৮)

أَفَرَأَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَّخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَن يَّهْدِيْهِ مِنْ بَعْدِ ٱللَّهِ أَفَلاَ تَذَ كَّرُوْنَ

"আপনি কি তার প্রতি লক্ষ্য করেছেন, যে তার খেয়াল-খুশীকে নিজের উপাস্য স্থির করেছে? আল্লাহ জেনে শুনে তাকে পথভ্রষ্ট করেছেন, তার কান ও অন্তরে মোহর এঁটে দিয়েছেন এবং তার চোখের উপর রেখেছেন পর্দা। অতএব, আল্লাহর পর কে তাকে পথপ্রদর্শন করবে? তোমরা কি চিন্তা ভাবনা কর না?" (৪৫ সূরা জাসিয়া: ২৩)

خَتَمَ ٱللَّهُ عَلَىٰ قُلُوْبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَّلَهُمْ عَذَابٌ عظِيمٌ

"আল্লাহ তাদের অন্তকরণ এবং তাদের কানসমূহ বন্ধ করে দিয়েছেন, আর তাদের চোখসমূহ পর্দায় ঢেকে দিয়েছেন। আর তাদের জন্য রয়েছে কঠোর শাস্তি।" (২ সূরা বাকারা: ৭)

وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَّمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَاَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لاَ يُبْصِرُوْنَ

"আমি তাদের সামনে ও পিছনে প্রাচীর স্থাপন করে দিয়েছি, অতঃপর তাদেরকে আবৃত করে দিয়েছি, ফলে তারা দেখে না।" (৩৬ সূরা ইয়াসীন: ৯)

উপর্যুক্ত আয়াতগুলো পাঠ করে নিজের বুকে, ডানে ও বামে ফুঁ দিতে হবে। ইনশাআল্লাহ, শত্রুদের দৃষ্টি থেকে উক্ত আয়াতের পাঠকারী গায়েব হয়ে যাবে। হযরত কা'ব বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ যখন মুশরিকদের দৃষ্টি থেকে আত্মগোপন করতে চাইতেন, তখন তিনি এই আয়াতগুলো পড়তেন। আল্লাহ তাআলা আমাদেরকে আমল করার তাওফীক দান করুন। আমীন।

প্রত্যেক ওয়াক্ত নামাযের পর করণীয় আমলসমূহ:

প্রত্যেক ওয়াক্ত নামাযের পর নিম্নোক্ত মামূলাতগুলো আদায় করা-

ক. সূরা ফাতিহাঃ

খ. আয়াতুল কুরসীঃ (২ সূরা বাকারাঃ ২৫৫)

প্রিয় নবীজী ﷺ ইরশাদ করেন, "যে ব্যক্তি প্রতি ওয়াক্ত ফরয নামাযের পর আয়াতুল কুরসী নিয়মিত পাঠ করবে, তার জন্য বেহেশতে প্রবেশের পথে একমাত্র মৃত্যু ছাড়া অন্য কোনো অন্তরায় থাকে না।" অর্থাৎ, মৃত্যুর সাথে সাথেই সে বেহেশতের ফলাফল এবং আরাম আয়েশ উপভোগ করতে থাকবে। (তাফসীরে মাআরেফুল কুরআন, পৃ. ১৩৮)

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ - لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ - لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَاوَاتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ - مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ - يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ - وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ - وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَاوَاتِ وَٱلْأَرْضَ - وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ	আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নেই তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক।
لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ	তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এবং নিদ্রাও নয়।
لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَاوَاتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ	আসমান ও যমীনে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর।
مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ	কে আছে এমন, যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে তাঁর অনুমতি ছাড়া?
يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ	দৃষ্টির সামনে কিংবা পিছনে যা কিছু রয়েছে, সে সবই তিনি জানেন।

وَلاَ يُحِيْطُوْنَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖٓ إِلاَّ بِمَا شَآءَ	তাঁর জ্ঞানসীমা থেকে তারা কোনো কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না, কিন্তু যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন।
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَاوَاتِ وَٱلأَرْضَ	তাঁর সিংহাসন সমস্ত আসমান ও যমীনকে পরিবেষ্টন করে আছে।
وَلاَ يَؤُوْدُهُ‘ حِفْظُهُمَا	আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়।
وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ	তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা মহান।

গ. সূরা আলে ইমরানের নিম্নোক্ত তিনটি আয়াত পাঠ করা:

شَهِدَ ٱللَّهُ أَنَّه‘ لاَ إِلٰهَ إِلاَّ هُوَ - وَٱلْمَلآَئِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَآئِمًاۢ بِالْقِسْطِ - لَآ إِلَٰهَ إِلاَّ هُوَ الْعَزِيزُ ٱلْحَكِيْمُ ﴿١٨﴾

قُلِ ٱللّٰهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِى الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾

تُولِجُ ٱللَّيْلَ فِى النَّهَارِ وَتُوْلِجُ ٱلنَّهَارَ فِى ٱللَّيْلِ وَتُخْرِجُ ٱلْحَىَّ مِنَ ٱلْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ ٱلْمَيِّتَ مِنَ ٱلْحَىِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢٧﴾

“**১৮.** আল্লাহ সাক্ষ্য দিয়েছেন যে, তিনি ছাড়া আর কোনো ইলাহ নেই। ফেরেশতাগণ এবং ন্যায়নিষ্ঠ জ্ঞানীগণও সাক্ষ্য দিয়েছেন যে, তিনি ছাড়া আর কোনো ইলাহ নেই। তিনি পরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়।

২৬. বলুনঃ ইয়া আল্লাহ! তুমিই সার্বভৌম শক্তির অধিকারী। তুমি যাকে ইচ্ছা রাজ্য দান কর এবং যার কাছ থেকে ইচ্ছা রাজ্য ছিনিয়ে নাও এবং যাকে ইচ্ছা সম্মান দান কর আর যাকে ইচ্ছা অপমানে পতিত কর। তোমারই হাতে রয়েছে যাবতীয় কল্যাণ। নিশ্চয়ই তুমি সর্ব বিষয়ে ক্ষমতাশীল।

২৭. তুমি রাতকে দিনের ভেতরে প্রবেশ করাও এবং দিনকে রাতের ভেতরে প্রবেশ করিয়ে দাও। আর তুমিই জীবিতকে মৃতের ভিতর থেকে বের করে আন এবং মৃতকে জীবিতের ভেতর থেকে বের কর। আর তুমিই যাকে ইচ্ছা তাকে বেহিসাব রিযিক দান কর।” (৩ সূরা আলে ইমরান)

আলোচ্য আয়াতসমূহের বিশেষ ফযীলত:

ইমাম বগভীর নিজস্ব সনদে বর্ণিত এক হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেন: "আল্লাহ তাআলা বলেন, যে ব্যক্তি প্রত্যেক নামাযের পর সূরা ফাতেহা, আয়াতুল কুরসী, সূরা আলে ইমরানের شَهِدَ ٱللَّهُ আয়াত শেষ পর্যন্ত এবং قُلِ ٱللَّهُمَّ مَالِكَ ٱلْمُلْكِ আয়াত بِغَيْرِ حِسَابٍ পর্যন্ত পাঠ করে, আমি তার ঠিকানা জান্নাতে করে দিব, আমার সকাশে স্থান দিব, দৈনিক সত্তর বার তার প্রতি রহমতের দৃষ্টি দিব, তার সত্তরটি প্রয়োজন মিটাব, শত্রুর কবল থেকে আশ্রয় দিব এবং শত্রুর বিরুদ্ধে তাকে জয়ী করব।" (তাফসীরে মাআরেফুল কুরআন, পৃ. ১৭১)

ঘ. শয়তানের অনিষ্ট থেকে বাঁচতে করণীয় আমল:

প্রত্যেক ওয়াক্ত নামাযের পর নিম্নোক্ত দুআটি তিনবার পড়ে নিজের বুকে, ডানে ও বামে ফুঁ দিতে হবে।

رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ ٱلشَّيَاطِيْنِ - وَأَعُوْذُ بِكَ رَبِّ أَن يَّحْضُرُوْنِ

"হে আমার পালনকর্তা! আমি শয়তানের প্ররোচনা থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি। এবং হে আমার পালনকর্তা! আমার নিকট তাদের উপস্থিতি থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি।" (২৩ সূরা মু'মিনূন: ৯৭-৯৮)

ফযর এবং মাগরিবের নামাযের পর করণীয় বিশেষ কিছু আমল:

১. সকল প্রকার মাখলুকের অনিষ্ট, শত্রুর অনিষ্ট থেকে বাঁচার আমল:

ফযর ও মাগরিবের ফরয নামাযের সালাম ফিরানোর পর কারো সাথে কোনো কথা না বলে তিনবার নিচের দুআটি পড়তে হবে-

بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شيٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِيْ السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ

"আল্লাহ তাআলার নামে শুরু করছি, যার নামে শুরু করলে আসমান-যমীনের কেউই কোনো অনিষ্ট করতে পারে না; তিনি সর্বশ্রোতা, সব কিছুই জানেন।"

২. তিন কুল (সূরা ইখলাস-৩ বার, সূরা ফালাক-৩ বার, সূরা নাস-৩ বার)- পড়ে দুই হাতে তিন বার ফুঁ দিয়ে সারা শরীর মাসেহ করা
(আল্লাহ তাআলা এই আমলকারীকে সকল প্রকার বালা-মুসীবত, জাদু ইত্যাদির অনিষ্ট থেকে হেফাযত করবেন, ইনশাআল্লাহ।)

৩. أَعُوْذُ بِا للهِ السَّمِيعِ الْعَلِيْمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ তিনবার পড়ে, বিসমিল্লাহ না বলে, সূরা হাশরের শেষ তিন আয়াত একবার তিলাওয়াত করা—

هُوَ اللهُ الَّذِيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ﴿٢٢﴾
هُوَ اللهُ الَّذِي لَآ إِلٰهَ إِلَّا هُوَ - الْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ - سُبْحَانَ اللهِ عَمَّا يُشْرِكُوْنَ ﴿٢٣﴾
هُوَ اللَّهُ ٱلْخَالِقُ ٱلْبَارِئُ ٱلْمُصَوِّرُ لَهُ ٱلأَسْمَآءُ الْحُسْنىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِى ٱلسَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ - وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾

(আল্লাহ তাআলা সত্তর হাজার ফিরিশতা নিযুক্ত করবেন, যারা এই আমলকারীর জন্য মাগফিরাতের দুআ করতে থাকবেন, ইনশাআল্লাহ।)

৪. সাইয়্যিদুল ইসতিগফার- ১ বার পড়া:

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّي لَا إِلٰهَ إِلَّا اَنْتَ خَلَقْتَنِيْ وَاَنَا عَبْدُكَ - وَأَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ - أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَاصَنَعْتُ - أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوْءُ بِذَنْبِي - فَاغْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلَّا أَنْتَ ۩

(এই আমলকারী যদি সেদিন মারা যায়, তবে তাকে শাহাদাতের মর্তবা দান করা হবে, ইনশাআল্লাহ।)

৫. اَللّٰهُمَّ اَجِرْنَا مِنَ النَّارِ- ০৭ বার (আমলকারী সেদিন মৃত্যুবরণ করলে জাহান্নাম থেকে মুক্তি পাবে, ইনশাআল্লাহ।)

৬. اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ الْفِرْدَوْس– ০৭ বার (আমলকারী সেদিন মৃত্যুবরণ করলে জান্নাতুল ফিরদাউস লাভ করবে, ইনশাআল্লাহ।)

৭. رَضِيْتُ بِاللهِ رَبّاً ، وَّبِالْإِسْلَامِ دِيْناً ، وَّبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا তিনবার পড়া। (আল্লাহ তাআলা কিয়ামতের দিন এই আমলকারীকে সন্তুষ্ট করে দিবেন, ইনশাআল্লাহ।)

৮. حَسْبِيَ اللهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ সাতবার পড়া। (আল্লাহ তাআলা এই আমলকারীকে সকল প্রকার পেরেশানী থেকে হিফাযত করবেন, ইনশাআল্লাহ।)

৯. اَعُوْذُ بِكَلِمَةِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ সাতবার পড়া। (আল্লাহ তাআলা এই আমলকারীকে সকল মাখলূকের অনিষ্ট থেকে হিফাযত করবেন, ইনশাআল্লাহ।)

১০. ফজরের নামাযের পর সূরা ইয়াসিন তিলাওয়াত করা। (এই আমলের দ্বারা দশ খতম কুরআন কারীম তিলাওয়াতের সওয়াব লাভ হবে, ইনশাআল্লাহ্।)

১১. মাগরিবের পর সূরা ওয়াকিয়াহ তিলাওয়াত করা। (এই আমলের দ্বারা রিযিকের পেরেশানী দূর হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ্।)

১২. ঈশার পর সূরা মুলক তিলাওয়াত করা। (এই আমলের কারণে কবরের আযাব মাফ করে দেয়া হবে, ইনশাআল্লাহ।)

যিকিরের এহতেমাম করা

১. সকাল বিকাল নিম্নোক্ত তাসবীহ সমূহ (চার তাসবীহ) পাঠ করা:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ مُحَمَّد — একশত বার।

اَسْتَغْفِرُ الله — একশত বার।

سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيْمِ — একশত বার।

سُبْحَانَ اللهِ وَالْحَمْدُ لِلهِ وَلاَ اِلٰهَ اِلاَّ اللهُ وَاللهُ اَكْبَرُ (কালিমায়ে সুওম) — একশত বার।

২. এছাড়া শুধু لاَ اِلٰهَ اِلاَّ اللهُ -র যিকির দৈনিক কমপক্ষে ১০০০ বার করা। সম্ভব হলে ৫০০০ বা আরো বেশি বার করা।

৩. اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ مُحَمَّد দৈনিক কমপক্ষে ১০০০ বার পড়া। সম্ভব হলে আরো বেশি, ৩০০০ বা ৫০০০ বার পড়া।

(এ সকল আমলের দ্বারা আল্লাহ তাআলার নিকট অধিক পরিমাণে যিকিরকারী হিসেবে গণ্য হবে, ইনশাআল্লাহ।)

ঘুম হতে উঠে পড়বে

وَلِلَّهِ مُلْكُ ٱلسَّمَاوَاتِ وَٱلأَرْضِ- وَٱللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٨٩﴾ إِنَّ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَاوَاتِ وَٱلأَرْضِ وَٱخْتِلاَفِ ٱللَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُوْلِى الأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِيْنَ يَذْكُرُوْنَ ٱللَّهَ قِيَاماً وَّقُعُوْداً وَّعَلَى جُنُوْبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُوْنَ فِىْ خَلْقِ ٱلسَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَآ مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾ رَبَّنَآ إِنَّكَ مَنْ تُدْخِلِ ٱلنَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ﴿١٩٢﴾ رَّبَّنَآ إِنَّنَآ سَمِعْنَا مُنَادِياً يُّنَادِىْ لِلْإِيْمَانِ أَنْ اٰمِنُواْ بِرَبِّكُمْ فَاٰمَنَّا رَبَّنَا فَٱغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ ٱلأَبْرَارِ ﴿١٩٣﴾ رَبَّنَا وَاٰتِنَا مَا وَعَدتَّنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلاَ تُخْزِنَا يَوْمَ ٱلْقِيَامَةِ إِنَّكَ لاَ تُخْلِفُ ٱلْمِيعَادَ ﴿١٩٤﴾

“**১৮৯.** আর আল্লাহর জন্যই হল আসমান ও যমিনের বাদশাহী। আল্লাহই সর্ব বিষয়ে ক্ষমতার অধিকারী। **১৯০.** নিশ্চয় আসমান ও যমীন সৃষ্টিতে এবং রাত্রি ও দিনের আবর্তনে নিদর্শন রয়েছে বোধ সম্পন্ন লোকদের জন্য। **১৯১.** যারা দাঁড়িয়ে, বসে ও শায়িত অবস্থায় আল্লাহকে স্মরণ করে এবং চিন্তা গবেষণা করে আসমান ও জমিন সৃষ্টির বিষয়ে, (তারা বলে,) পরওয়ারদেগার! এসব তুমি অনর্থক সৃষ্টি করনি। সকল পবিত্রতা তোমারই, আমাদিগকে তুমি দোযখের শাস্তি থেকে বাঁচাও। **১৯২.** হে আমাদের পালনকর্তা! নিশ্চয় তুমি যাকে দোযখে নিক্ষেপ করলে তাকে সবসময়ে অপমানিত করলে; আর জালেমদের জন্যে তো সাহায্যকারী নেই। **১৯৩.** হে আমাদের পালনকর্তা! আমরা নিশ্চতরূপে শুনেছি একজন আহ্বানকারীকে ঈমানের প্রতি আহ্বান করতে যে, তোমাদের পালনকর্তার প্রতি ঈমান আন; তাই আমরা ঈমান এনেছি। হে আমাদের পালনকর্তা! অতঃপর আমাদের সকল দোষক্রুটি দূর করে দাও, আর আমাদের মৃত্যু দাও নেক লোকদের সাথে। **১৯৪.** হে আমাদের পালনকর্তা! আমাদেরকে দাও, যা তুমি ওয়াদা করেছো তোমার রসূলগণের মাধ্যমে এবং কিয়ামতের দিন আমাদিগকে অপমানিত করো না। নিশ্চয় তুমি ওয়াদার খেলাফ করো না।” (০৩ সূরা আলে ইমরানঃ ১৮৯-১৯৪)

প্রিয় নবীজী ﷺ ঘুম থেকে জাগ্রত হয়ে এই আয়াতসমূহ পাঠ করতেন।

ঘুমানোর পূর্বে পড়বে

اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُوْنَ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَمَلآئِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لاَ نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ - وَقَالُواْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لاَ يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْراً كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى ٱلَّذِيْنَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَٱعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَآ أَنتَ مَوْلاَنَا فَٱنْصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“২৮৫. রসূল বিশ্বাস রাখেন ঐ সমস্ত বিষয় সম্পর্কে যা তাঁর পালনকর্তার পক্ষ থেকে তাঁর কাছে অবতীর্ণ হয়েছে এবং মুসলমানরাও সবাই বিশ্বাস রাখে আল্লাহর প্রতি, তাঁর ফেরেশতাদের প্রতি, তাঁর গ্রন্থসমূহের প্রতি এবং তাঁর পয়গম্বরগণের প্রতি। তারা বলে, আমরা তাঁর পয়গম্বরগণের মধ্যে কোনো তারতম্য করিনা। তারা বলে, আমরা শুনেছি এবং কবুল করেছি। আমরা তোমার ক্ষমা চাই, হে আমাদের পালনকর্তা। তোমারই দিকে প্রত্যাবর্তন করতে হবে। ২৮৬. আল্লাহ কাউকে তার সাধ্যাতীত কোনো কাজের ভার দেন না, সে তাই পায় যা সে উপার্জন করে এবং তাই তার উপর বর্তায় যা সে করে। হে আমাদের পালনকর্তা! যদি আমরা ভুলে যাই কিংবা ভুল করি, তবে আমাদেরকে অপরাধী করো না। হে আমাদের পালনকর্তা! এবং আমাদের উপর এমন দায়িত্ব অর্পণ করো না, যেমন আমাদের পূর্ববর্তীদের উপর অর্পণ করেছো। হে আমাদের প্রভু! এবং আমাদের দ্বারা সেই বোঝা বহন করিও না, যা বহন করার শক্তি আমাদের নেই। আমাদের পাপ মোচন কর। আমাদেরকে ক্ষমা কর এবং আমাদের প্রতি দয়া কর। তুমিই আমাদের প্রভু। সুতরাং কাফের সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদেরকে সাহায্য কর।”

যে ব্যক্তি ঘুমানোর পূর্বে সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত পাঠ করবে, তা পাঠকারীর জন্য যথেষ্ট হয়ে যাবে।

আমলের মাঝে জান বা রূহ পয়দা করার কিছু উপায়:

আমাদের নামাযের মধ্যে, যিকিরের মধ্যে ও দোয়ার মধ্যে জান পয়দা করা অনেক বেশি জরুরী। আমলের জান বা রূহ পয়দা করার কিছু উপায় নিম্নরূপ:

১. সকল গোনাহ ছাড়তে হবে এবং তাওবা করতে হবে। কারো হক নষ্ট করে থাকলে তা আদায় করতে হবে।

২. কাজা নামায, রোযা, হজ্জ, কুরবানি, যাকাত ও ফিতরা আদায় করতে হবে।

৩. কম খাওয়ায় অভ্যস্ত হতে হবে। দিনে এক বেলার বেশি আহার করা পরিত্যাগ করতে হবে।

৪. প্রতিদিন কমপক্ষে এক পারা করে কুরআন কারীম তিলাওয়াত করতে হবে।

৫. তাহাজ্জুদ নামাযে নিজেকে অভ্যস্ত করতে হবে। তাহাজ্জুদের প্রতি এমন গুরুত্ব দিতে হবে যেমন কিনা ফরয নামাযে গুরুত্ব দেওয়া চাই।

৬. তাহাজ্জুদের নামাযের পর ১১ বার দরূদে ইবরাহীম পড়তে হবে। তারপর ২০০ বার 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ', ৪০০ বার শুধু 'ইল্লাল্লাহ', ৬০০ বার 'আল্লাহু আল্লাহ' এবং ১০০ বার 'আল্লাহ' শব্দের যিকির করা চাই। এই নেসাব শেষ করার পর আবার ১১ বার দরূদে ইবরাহীম পড়তে হবে। আমলের দ্বারা ফায়দা তখন হাছিল হয় যখন এস্তেকামাতের সহিত ওয়াক্তমত তা প্রতিদিন আদায় করা হয়। অর্থাৎ প্রতিদিন একই সময়ে এবং শীত, গ্রীষ্ম, বাড়িতে, সফরে সকল হালতে আমল চালু রাখতে হবে।

৭. যারা উপরের আমলটি করতে পারবো না, তারা অন্তত প্রতিদিন যে কোনো একটি নির্দিষ্ট সময়ে 'আল্লাহ' শব্দের যিকির ৫০০ বার করা চাই এবং আগে ও পরে ১১ বার দরূদে ইবরাহীম পড়া।

৮. নযরের খুব হেফাযত করা চাই। পুরুষদের জন্য গায়রে মাহরাম নারী ও নারীদের জন্য গায়রে মাহরাম পুরুষদের সঙ্গ অবশ্যই বর্জন করতে হবে।

৯. সত্য কথা বলা ও হালাল খানা খাওয়া নিজের জন্য নীতি বানাতে হবে। সকল প্রকার হারাম ও সন্দেহজনক খাবার থেকে বেঁচে থাকতে হবে।

এই নয়টি কাজ নিয়মিত করতে থাকলে এবং একজন ওস্তাদের সাথে পরামর্শ করে চলতে থাকলে আল্লাহ পাক আস্তে আস্তে দ্বীনের পথে চলার যোগ্যতা দান করবেন। তখন আমলের মধ্যেও জান পয়দা হবে, ইনশাআল্লাহ।

সালাতুল হাজাতের দুআ:

لَآ اِلٰهَ اِلاَّ اللّٰهُ الْحَلِيْمُ الْكَرِيْمُ - سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ - اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ - اَسْاَلُكَ مُوْجِبَاتِ رَحْمَتِكَ - وَ عَزَآئِمَ مَغْفِرَتِكَ - وَ الْغَنِيْمَةَ مِنْ كُلِّ بِرٍّ وَّ السَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ اِثْمٍ - لَا تَدَعْ لَنَا ذَنْبًا اِلَّا غَفَرْتَه‘ - وَلَا هَمًّا اِلَّا فَرَّجْتَه‘ - وَلَا حَاجَةً هِىَ لَكَ رِضًا اِلَّا قَضَيْتَهَا يَآ اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ ۩

সালাতুল ইস্তিখারার দুআ:

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَسْتَخِيْرُكَ بِعِلْمِكَ وَاَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَاَسْاَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيْمِ - فَاِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَآ اَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَآ اَعْلَمُ وَاَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوْبِ - اَللّٰهُمَّ اِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ هٰذَا الْاَمْرُ..............................

(এখানে هٰذَا الْاَمْرُ বলার সময় নিজের উদ্দেশ্যের কথা স্মরণ করবে।)

خَيْرٌ لِّىْ دِيْنِىْ وَمَعَاشِىْ وَعَاقِبَةِ اَمْرِىْ فَاقْدِرْهُ لِىْ وَيَسِّرْهُ لِىْ ثُمَّ بَارِكْ لِىْ فِيْهِ - وَ اِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ هٰذَا الْاَمْرُ

(এখানেও هٰذَا الْاَمْرُ বলার সময় নিজের উদ্দেশ্যের কথা স্মরণ করবে।)

شَرٌّ لِّىْ دِيْنِىْ وَمَعَاشِىْ وَعَاقِبَةِ اَمْرِىْ فَاصْرِفْهُ عَنِّىْ وَاصْرِفْنِىْ عَنْهُ وَاقْدِرْ لِىَ الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِىْ بِهٖ ۩

মক্কায় অবস্থানকালীন সাথীদের প্রাত্যহিক আমলের নেযাম

সময়		আমলসমূহ
হতে	পর্যন্ত	
● সুবহে সাদিকের কমপক্ষে দেড় ঘন্টা পূর্ব	ফজর	শয্যা ত্যাগের সুন্নতসমূহ আদায়, দীর্ঘ রাকাতে তাহাজ্জুদ, রোনাজারি, খতমের তিলাওয়াত ও ফজরের নামায
● বাদ ফজর	ইশরাক	ভোরের মামূলাতসমূহ আদায়, সূরা ইয়াসীন তিলাওয়াত, চার তাসবীহ আদায় ও ইশরাক
● অত:পর	১৫ মিনিট	মাশোয়ারা
● অত:পর	০১ ঘণ্টা	আধা/এক পারা খতমের তিলাওয়াত, ১০০০ বার 'লা ইলাহা ইল্লাল্লহ' এর যিকির
● অত:পর	১০:০০	তা'লীম ও কুরআন মশক
● ১০:০১	১০:১৫	চাশতের নামায
● ১০:১৬	১১:৪৫	কাইলুলা/বিশ্রাম
● ১১:৪৬	১২:৩০	খানার আমল/(রোযার দিন) তালীম
● ১২:৩১	১২:৪৫	যাওয়ালের নামায
● ১২:৪৬	০২:০০	যোহরের নামায, সালাতুল হাজাত
● ০২:০১	আসরের ২০ মি. পূর্ব	তালীম ও মোজাকারা
● বাদ আসর	মাগরিবের ২০মি.পূর্ব	ইনফেরাদী তা'লীম/আমল, সূরা নাবা তিলাওয়াত
● অত:পর	মাগরিবের পর ০১ ঘণ্টা	মাগরিবের নামায ও সন্ধ্যার মামূলাতসমূহ আদায়, আওয়াবীন+ সালাতুত্ তাওবা+ সালাতুস্ ছবর আদায়, সূরা ওয়াকিয়া তিলাওয়াত, চার তাসবীহ আদায়, (রোযার দিন) রাতের খাবার
● বাদ ইশা	৪৫ মিনিট	সালাতুশ্ শোকর, সূরা মূলক তিলাওয়াত, আধা/এক পারা খতমের তিলাওয়াত, ১০০০ বার দরূদ শরীফ আদায়, ঘুমানোর পূর্বের মামূলাত সমূহ আদায়
● ১০:০০	সুবহে সাদিকের কমপক্ষে দেড় ঘন্টা পূর্ব	ঘুম (রাতের বিশ্রাম)

****